

పక్షి

పక్షి చిత్రములు

చింతలపాటి వెంకటేశ్వరమూర్తి

వల్పాక్ష

విషయ సూచిక

16-8-44

జూలై
1944
ఐ
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బె జ వా డ

ప్రణయలీల	...	198
చిన్న పిల్లలకు టీకాలు	...	195
సైకోస్కోపీ	...	196
ఆశాచికిత్సాశాస్త్రము	...	198
ఆడతోడు		

C. P. BHOJAN 203
MEMORIAL LIBRARY
Acc No -
Date . 41
CUDDAPAH.

సంవత్సర చందా



కు తె-0-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక



సంపుటము 26

భజనవాద

సంచిక 7

జూలై నెల 1944

స్వ విషయము

ప్రభుత్వమువారి వేపరు కంట్రోలు అర్హులైన అనివార్యముగ పత్రికయొక్క పరిమితిని తగ్గించవలసి వచ్చినది. యుద్ధపుషీడ వనలి తిరిగి మంచినోజు వచ్చేదాకా మా పత్రికాసాహకరు మాతోబాటు ఓర్చి ఉండవలెనని ప్రార్థించుచున్నాను. 1943 సంవత్సరములో వాడినశాగితములో నూటికి 30 భాగములు మాత్రమే 1944 సంవత్సరములో నాడమన్నారు. అందువలన పత్రిక 16 పేజీలలోపలనే యుమడ్చవలసివచ్చినది.

నాది శైట్టి హనుమయ్య నాయుడు గారి వర్ణంతు

1944 సంవత్సరము అగష్టు 9వ తేదీన ప్రకృతికార్యాలయబ్రాహ్మణుల దఫనుమును

యీ క్రింది కార్యక్రమము ప్రకారము జరుగును.

తామెల్లరును బంధుమిత్రులతో విచ్చేసి నర్థంతుని జయప్రదముగా జరుపగోచుచున్నాము

- ఉదయం 9 గంటలకు బ్రహ్మాసన
- ,, 10-30 ,, యిమాగోష్ఠి
- ,, 12-0 ,, ఫలాహారము

సాయంత్రము 5 గంటలనుండి 7 గంటలవరకు ప్రముఖుల ఉపన్యాసములు.

ప్రకృతి కార్యాలయబ్రాహ్మణు భవనములోనే యీ కార్యక్రమముంతు జరుగును.

విధేయుడు.
 అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య, చార్జిడర్ల.
 ప్రకృతి కార్యాలయబ్రాహ్మణు - తన వాద.

9. స్త్రీసహజ స్వభావములు-4

స్త్రీ చేపనిర్మాణమును చూచితే, ఆ మెజాతి నశించి పోవడా నిలుపుటకు యేర్పడినట్టే కనుబడుతుంది. ఒక్క గర్భాశయముయొక్క విచిత్రము చూడండి. సామాన్య దళలో ఆది చిన్న నిమ్మకాయంతో ఉంటుంది గర్భధారణక కాలములో తొమ్మిదిమాసాలు నిండిన తరువాత, పెద్దకొట్టరికాయంతో అవుతుంది. ఈ స్థితి స్థాపకగుణము (Elasticity) చూచినప్పుడు ఆ మె కేవలము బిడ్డల కనుటకే యేర్పడినదా అనిపిస్తుంది. మిగతా ఆవయవాలకూడా తదనుగుణముగానే ఉంటాయని ముందుభాగాలలో చూపుతాను.

అయితే యీ మాతృత్వాన్ని కొంతమంది స్త్రీలు యేవగించుకొనుట కూడా కద్దు. అన్ని వసతులూ ఉన్నవారు సంతానాన్ని కన్నా పరవాలేదు. బీదలుగా నుండేవారు కన్న సంతానము, పోషణలేక బాధపడుచుండుట చూచి, తనమితలకూడా పోషణలేక బాధపడవలసి వస్తుందేమో ననుభవముచేత సంతానము కలుగకుండా ఉండేటందుకు కొందరు ప్రయత్నించి కృతకకృత్యముల కాకపోవుట మన మన్నుటచ్చట చూపుచున్నాము. ఆరుదుగా కృతకకృత్యులగుటయు కద్దు.

తన సౌందర్యము తగ్గిపోతుండేమానన భయముచేత కూడా కొందరు సంతానవ్యాధును ఆణివిపెట్టుకొన ప్రయత్నించుచుండురు. అట్టివారిలో చాలామంది భర్తవీర్యము తమకు చేరకమునుపే సంప్రయోగమును విరమించుటకద్దు. అందువలన వారు యే సౌందర్యమును కోరుచున్నదో, ఆ సౌందర్యమే నశించి పోతున్నది.

ఇంకొక తెగవారున్నారు. వారు తమ సౌందర్యమునందు గర్భధారణము కలిగించిన మార్పును చూచి యెవరించుకొందురు. చెంగున దాటుతూ, గంతులువేస్తూ ఉండే తనకు యింత బరువైనదీమాను కలుగుటకు కారణ భూతుడైన భర్తపై ఆమెకు కోపముకలుగుటయు కద్దు. తనకు పరమ అప్రూరాలగా నున్న స్నేహితురాలికి గర్భధారణ మగుట చూచి, తనకు కూడా యిదే కర్మ ఫలము కలిగి కావోలునని, భర్తను ఆనవ్వింపుచు కొనువారు కూడా నుండవచ్చును.

ఒక స్త్రీ ప్రసవవేదన పడుటచూచి కూడా మాతృత్వాన్ని ఆనవ్వింపుచుకొనేవారు గలరు. తన బడే ప్రసవవేదన భర్త తనకు చేసిన అపచారము వలన కలిగిన దని భర్తతో వైరము పెంచుకొనే వారుకూడా కొందరుండురు.

అవయవాలలోని లోటువలన సహజముగానే స్త్రీకృమ తగ్గియున్నవారు కూడా భర్తృసహజేగాని మాతృత్వాన్ని యేవగించుకొనుట కద్దు.

ఈ జాతితా యింకా పెంచిన లాభములేదు. ఎన్నో యితరకారణాలవల్ల కూడా స్త్రీలు సంతానాన్ని కోరకుండా ఉండుట కూడా కద్దు. సంతానాన్ని కోరక, సంగమాన్ని వదలలేక కొందరు భంగపడుచుండుట తరుచుగా జరుగుచుండును. ఇట్టి విరుద్ధమాతృకీలము వల్ల దేహసోగ్యము చెడిపోవుటయే కాకుండా అనేక మానసిక వ్యాధులకు కూడా కారణమగుతుంది. డా. బ్యాటిట్ ఒకచోట అన్నాడు-

ఒక స్త్రీ ఉన్నది ఆమె భర్త అందమైనవాడు. భార్యతో ఆనవాలముగా ఉంటాడు. డబ్బు సంపాదించగలడు. ఆ భార్య ప్రసవము చేసిన పార్కింగ్ చేసి, తనభర్త యింటికి వచ్చేటప్పుడు ఆతని క్షేమ గుర్తింపు అతన్ని క్రిందపడవేసి చంపవలెనని. కారణమేమిటనను. ఆతనివలన తనకు పెంటపెంటనే గర్భధారణమగుచుండుటయు, ప్రతిభగిననుమును మిక్కిలి బాధతో కూడియుండుటయు, యీ బాధకంతట తనభర్త కారణమని ఆమె నమ్మింది. అందువలన ఆమె ఆతని చావును కోరేది.

తాను యితరథం బిడ్డలను ప్రేమించి మాతృకీలమును చరిత్రార్థము చేసికొనినవారు కొందరు జయభద్రముగా మాతృకీలాన్ని జయించకలిగి ఉండురు. అట్టివారికి దేహబాధలు కాని, మనోబాధలు కానీ కలగవు. విరుద్ధకామమువలన బాధలకలిగి నిష్కామమువలన యెట్లు మోక్షము నీర్జించునని చెప్పబడుతున్నదో అట్టి జయించబడిన మాతృకీలము, అమృత ఫలముల సొంగును. విరుద్ధమైన మాతృకీలము, బాధలప, దుఃఖము వలన కారణమగుతుంది. చోడమును ప్రేమించుట ద్వారా ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రణయాన్ని కూడా జయించుట సాధ్యము కావచ్చును. ఉదాహరణచరితాశాంతు వను



సహజవైద్య సచిత్రి మాసపత్రిక

సంపుటము 26

బడవాడ

సంచిక 7

జూలై నెల 1944

స్వవిషయము

ప్రకృతివైద్యమునకు పేపరు కంట్రోలు అర్జునులను అనివార్యముగ పత్రికయొక్క పరిమితిని తగ్గించవలసి వచ్చినది. యుద్ధపునీడ వదలి తిరిగి మంచునోజు వచ్చేదాకా మా పత్రికాపాఠకులు మాతోబాటు ఓర్పి ఉండవలెనని ప్రార్థించుచున్నాను. 1943 సంవత్సరములో నాడినకాగితములో నూటికి 30 భాగములు మాత్రమే 1944 సంవత్సరములో నాడనున్నారు. అందువలన పత్రిక 16 పేజీలలోపలనే యిమడ్డవలసినవచ్చినది.

నాది శ్రేణి హనుమయ్య నాయుడు గారి వర్తింపి

1944 సంవత్సరము ఆగష్టు 9వ తేదీన ప్రకృతికార్యాలయబిగ్గి భవనమును

యా కింది కార్యక్రమము ప్రకారము జరుగును.

- తామెల్లరును బంధుమిత్రులతో విచ్చేసి నర్సంజిరి జయప్రదముగా జరుపగోరుచున్నాము
- ఉదయం 9 గంటలకు బ్రహ్మోత్సాహన
- ,, 10-30 ,, యిస్టాగోష్టి
- ,, 12-0 ,, షలాహారము

నాయంత్రము 5 గంటలనుండి 7 గంటలవరకు ప్రముఖుల ఉపన్యాసములు. ప్రకృతి కార్యాలయబిగ్గి భవనములోనే యీ కార్యక్రమంతయు జరుగును.

విశేషములు.

అయ్యంబి వేంకటరమణయ్య, చార్పడర్తి.

ప్రకృతి కార్యాలయబిగ్గి - తి. వాడు.

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

9. స్త్రీసహజ స్వభావములు-4

స్త్రీ చేపనిర్మాణమును చూచితే, ఆమెబాతి నశించి పోతుండా నిలుపుటకు యేర్పడినట్లే కనుబడుతుంది. ఒక్క గర్భాశయము యొక్క విచిత్రము చూడండి. సామాన్య దళలో ఆది చిన్ననిమ్మ కాయంతో ఉంటుంది గర్భధారణకై కాలములలో తొమ్మిదిమాసాలు నిండిన తరువాత, పెద్దకొబ్బరికాయంతో అవుతుంది. ఈ స్థితి స్థాపకగుణము (Elasticity) చూచినప్పుడు ఆమె కేవలము బిడ్డల కనుటకే యేర్పడినదా అనిపిస్తుంది. మిగతా ఆవలవాలకూడా తదనుగుణముగానే ఉంటాయని ముందుభాగాలలో చూపుతాను.

అయితే యీ మాతృత్వాన్ని కొంతమంది స్త్రీలు యేవగించుకొనుట కూడా కద్దు. అన్ని వసతులూ ఉన్నవారు సంతానాన్ని కన్నా పరవాలేదు. బీదలుగా నుండేవారు కన్న సంతానము, పోషణలేక బాధపడచుండుట చూచి, తనవిల్లంబకూడా పోషణలేక బాధపడవలసి వస్తుండేవారు ననుభవముచేత సంతానము కలుగకుండా ఉండేటందుకు కొందరు ప్రయత్నించి కృతకకృత్యములు కాకపోవుట వన మచ్చటచ్చట చూచుచున్నాము. అర్చుడుగా కృతకకృత్య లగుటయు కద్దు.

తన సౌందర్యము తగ్గిపోతుండేమోనన భయముచేత కూడా కొందరు సంతానవ్యాధును ఆణచిపెట్టుకొన ప్రయత్నించుచుండురు. అట్టివారిలో చాలామంది భర్తవీర్యము తమకు చేరకమునుపే సంప్రయోగమును విరమించుటకద్దు. అందువలన వారు యే సౌందర్యమును కోరుచున్నదో, ఆ సౌందర్యమే నశించి పోతున్నది.

ఇంకొక తెగవారున్నారు. వారు తమ సౌందర్యమునందు గర్భధారణము కలిగించిన మార్పును చూచి యెరిగించుకొందురు. చెంగున దాటుతూ, గంటలువేస్తూ ఉండే తనకు యింత బరువైనదేమోనన కలుగుటకు కారణ భూతుడైన భర్తవై ఆమెకు కోపముకలుగుటయు కద్దు. తనకు పరమ అచ్యురాలుగా నున్న స్నేహితురాలికి గర్భధారణ మగుట చూచి, తనకు కూడా యిదే కర్మ పడుతుంది భావోలునని, భర్తను అనవ్వించుకొనేవారు కూడా నుండవచ్చును.

ఒక ప్రసవవేదన పడుటచూచికూడా మాతృత్వాన్ని అనవ్వించుకొనేవారు గలరు. తన బడే ప్రసవవేదన భర్త తనకు చేసిన అపచారము వలన కలిగిన దని భర్తతో యెరము పెంచుకొనే వారుకూడా కొందరుండురు.

అవయవాలలోని లోటువలన సహజముగానే స్త్రీకృమ తగ్గియున్నవారు కూడా భర్తృసహజేకాన్ని మాతృత్వాన్ని యేవగించుకొనుట కద్దు.

ఈ జాతిలా యింకా పెంచిన లాభములేదు. ఎన్నో యితరకారణాలనల్ల కూడా స్త్రీలు సంతానాన్ని కోరకుండా ఉండుట కూడా కద్దు. సంతానాన్ని కోరక, సంగమాన్ని వదలలేక కొందరు భంగపడుచుండుట తరుచుగా జరుగుచుండును. ఇట్టి విరుద్ధమాతృకీలము వల్ల దేహోగ్యము చెడిపోవుటయే కాకుండా అనేక మానసిక వ్యాధులకు కూడా కారణమగుతుంది.

డా. బ్యాబిట్ ఒకచోట అన్నాడు-

ఒక స్త్రీ ఉన్నది ఆమె భర్త అందమైనవాడు. భార్యతో అనుకూలముగా ఉంటాడు. డబ్బు సంపాదించగలడు. ఆ భార్య ప్రీతినిము చేసేసి పోషింపజేసి. తనభర్త యింటికి వచ్చేటప్పుడు ఆతః నెక్కిన గుర్రము ఆతన్ని కింగింపడవనీ చంపవలెనని. కారణమేమిటనది. ఆతనివలన తనకు పెంటపెంటనే గర్భధారణమును చుండుటయు, ప్రీతిప్రసవమును మిక్కిలి బాధతో కూడియుండుటయు, యీ బాధకంటే తనభర్త కారణమని ఆమె వేషింది. అందువలన ఆమె ఆతని చావును కోరేది.

తాను యితరథం బిడ్డలను ప్రేమించి మాతృకీలమును చరితార్థము చేసికొనినవారు కొందరు జయప్రదముగా మాతృకీలాన్ని జయించకలిగి ఉండురు. అట్టివారికి దేహబాధలు కాని, మనోబాధలు కానీ కలగవు. విరుద్ధకామమువలన బాధలకలిగి నిష్కామమువలన యెట్లు మోక్షము నీడించునని చెప్పబడుతున్నదో అట్టి జయింపబడిన మాతృకీలము. అమృత ఫలములకొనంగును. విరుద్ధమైన మాతృకీలము, బాధలకు, దుఃఖమునకు కారణమగుతుంది. లోకమును ప్రేమించుటవ్వారా ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రణయూన్ని కూడా జయించుట సాధ్యము కావచ్చును. 'ఉదారచరితాశాంతు వసు'

వైకుంఠంబకమ్ ఆనేమాట వారియందు సార్థక మవుతుంది.

వైకుంఠంబకమ్ వివిధవిషయములలో మాతృత్వము నుతరాకు ఆక్కరలేదు అనువారు లేరని తేలివది. తన సౌందర్యము చెడిపోకుండా మాతృత్వమును పొందటానికి యిష్టపడతారు కొందరు. తమకు దేవాభాధకలుగకుండా ఉంటే మాతృత్వాన్ని వహించుటకు యిష్టపడతారు కొందరు. తమ పిల్లల పోషణకు సరిపోయిన ధనవనతి ఉండిన యెడల మాతృత్వాన్ని వహించుటకు యిష్టపడతారు కొందరు.

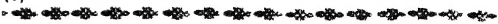
ఎటుచూచిననా శ్రీశ్రీ మాతృత్వము సహజగుణముగానే కనిపిస్తుంది. కొందరు యువకులు తమకు సంతానవాంఛ లేదని బడాయికి చెప్పకొను చుండుటయు కద్దు. అది బడాయేగానీ నిజమైన విషయము కాదు. వారి అంతరాంతరములో తప్పకుండా సంతానవాంఛ ఉన్నట్లు మనము వాగ్వివేక వలన సులభముగానే గ్రహిస్తాము. సర్వాంశుల సౌష్ఠ్యము కలిగిన కొందరు యువకులు యేదో ఒక అవ్యక్తమైన భయము వలన సంతానవాంఛను నిగ్రహించుకొని దానివలన కల్గిన దేహ బాధలు మనోవ్యాధులు, ఆనభవించు చుండుటయు కలదు. ఏదీవులేనములోనో యే దురదృష్టవంతు రాలి పగనబాధనో వీరుచూచి యుండురు. అప్పుడు వారి మనసులో ఒక అసూయ కల్గియుండును. అందువలన వారి అంతరాంతరములో సంతానము కనుట మనోపాతకమని యేర్పడి యుండును. అట్టివారికి కర్మము చాలక గర్భధారణమైన యెడల అది భర్త తను కొన్నవ మహాభవచారముగా భావించురు. అయితే అట్టివారు గర్భ విచ్ఛిత్తుకు ప్రయత్నము చేసారా అంటే అదిలేదు. భర్త తనకేకాకుండా తన గర్భస్థమైన శిశువునకు గర్భవరకాన్ని ప్రసాదించాడని ఆమె నమ్మిక. అందువలన గర్భస్థమైన శిశువును ఆమెకు పవిత్రత ఉందిని నమ్మించుకొంటుంది. ఆ గర్భాన్ని యెంతో శ్రద్ధగా కాపాడుకొంది. గర్భధారణా నియమాలు నన్నిటిని పాలిస్తుంది. బిడ్డను అందరికన్న యొక్కమ ప్రేమతో భరించి పోషిస్తుంది. ఫలితార్థముగా మాతృశిక్షణను చరితార్థమగు తుంది.

పురుషుడు తనసంతాన ప్రియింది తన కొరకై యితరుల ప్రియిస్తాడు. శ్రీబిడ్డల కొరకై తనను తన భర్తను ప్రియిస్తుంది. అందు వలననే “సమాతుః పరదైవకమ్” “తల్లికంటే వేర దైవంబలేదు.” “జననీ జన్మభూమిశ్చ”

స్వర్ణాదపి గరియన్తి” జననియును జన్మ భూమియును శ్రేష్టము స్వర్ణముఖములకన్న ఆనేమాటలు పుట్టినాయి. ఈసంగతులన్నీ మనసులో పెట్టుకొని ప్రసక్తించ కలిగినప్పుడే సంతానము సుఖప్రదమై స్వర్ణతుల్యమవుతుంది. లేనిచో అది నరకము కంటెకుండా దుఃఖప్రదమవుతుంది. సంతానమును కనుట వలన సౌందర్యము పోదు అను సంగతి సామ్రాజ్యముగా జీవించు జంతువులను చూచినా సహజముగా జీవించే జానపదులగు శ్రీలను చూచినా, మనకు తెలియుచున్నది.

రవిఅస్రమించని అఖండ బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యమునకు చక్కని రిసియెన బహుసంతానవతియైన మేరీరాణి ముసలితనపు సౌందర్యమును చూచిన వారికి యీ విషయము నయ నమ్మిక యేర్పడును. శ్రీల సౌందర్యము యెందుకు తగ్గపోతుందో నేను రచించిన సుఖ సంతానము చదివిన వారికి బాగా బోధపడు తుంది. చెప్పవచ్చినదేమంటే సంతానము వలన సౌందర్యము తగ్గపోదు. గర్భధారణమునకు పూర్వము తోరవాతను దంపతులు ఆవలంబించవలసిన నియమాలను క్రమముగా పాలించిన వారి సౌందర్యము తగ్గిపోదు. నేను వ్యాసే సత్యంతానము ఆనే పుస్తకములో యీ విషయమును గూర్చిన సంపూర్ణమైన చర్చకలదు.

ప్రకృతి యందలి జీవరాసుల చూచినపుడు ప్రసవకర్మ యొక సామ్రాజ్యమైనదో, యొక నిరపాయమైనదో యొక అనందప్రదమైనదో మనకు సులభముగానే తెలుస్తుంది. ఏ నియమాల పాలిస్తే ప్రసవము బాధారహిత మవుతుందో ఆ వివరాలుకుగా నేను వ్యాసిన సత్యంతానము అనే పుస్తకములో వివరము గాఉంటుంది. ఎటు వచ్చిననను విశ్వర్యము లేనివారికి సంతానము కలిగినప్పుడు కొన్ని బాధలు ఉంటూ చూచేమాట నిజము భాగ్యంతులకు దురాశ లేకపోతే వారుకూడా ధనము కారణముగా సంతానేచ్ఛను చేంపుకో సక్కురలేను. కులినాలి చేసుకొని జీవించే వారికి సంతానమునుకూడా ధన సంపాదనకే పాతగుం తుంది. అందువలన యేదో కష్టమో నిష్కార్యమోపడి సంతానము చేంచుకొని వారు తను తనువును సార్థక పరుచు కొంటారు. ఎటువచ్చి మధ్యకాల తననున్నంత సంతానము భయకారక మగు చున్నట్లు తోచుచున్నది. వారికి వేదవారితో పాటు పని చేసే ఒకక, కళ, నమస్త్ర ఉండదు. భాగ్యంతులతో కాటు తనువెడల మచ్చుటలను తీర్చుకొనను లేరు. వారికిట్టిబాధ ఉన్నట్లు మనము తెలుసు కొంటున్నాము.



ఈ సందర్భములో జన్మనిగ్రహమును గురించి కూడా కొంత చెప్పవలసియున్నది. ఇంతకు జన్మనిగ్రహనక్షత్ర కనిపెట్టబడిన విధానాలను దీని పరిశీలనే ఒకటికూడా నిర్లక్ష్యమైనదనీ, నిరపాయమైనదనీ చెప్పటకు వీలలేదు. ఆ విధానములలో కూడా ఆచూకముపై నది లభించలేదు. ఇంతకు కనిపెట్టబడిన విధానము లన్నియు, ఆనవాజ మైనవి; అపాయకరమైనవి; నమ్మకములేనివి. ఆయి నప్పటికి వాటిని కొందరు ఆవలంబించి తమ ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనుచున్నారు. సంతానవాంఛను ఆనవాజముగా నిరోధించుటవలన కలిగే మానసిక వ్యాధులకూడా వీరిని వదలిపెట్టుటలేదు.

వీతా, వాతా కొందరు సర్వావయవసామయక లిగికూడా ఫణియములో పురుషునకు బాగా తోడ్పడిన వారిలో సంతానముక లిగినా అది భరింపక లిగినవారిలో, తమ పిల్లలకు బాగా పాలు యిచ్చుకోక లిగినవారిలో కూడా కొందరు సంతానమునందు వైముఖ్యముంటుంది. ఆనే విషయాన్ని, చాలెండు దేశపు కామకాస్త్ర శత్రుయైన దా. వాకాడేశలోడే చక్కగా నిరూపించియున్నాడు.

ఆయితే, వీరిసంఖ్య అతిస్వల్పము. ఇట్టివారు చిన్న తనమునంచీ కూడా పురుషుని వేషభాషలను అనుక రించుటకు యిష్టపడుచుండురు. ఇది సామాన్య నియ మము కాదు. ఆసామాన్య స్వభావముగల మిక్కిలి తక్కువ సంఖ్యగలవారు మాత్రమే యీకోటిలో చేరుదురు.

పురుషవాంఛలేని తృతీయాపకృతులకూడా యెవరి పిల్లలనో యెత్తుకొని తమ సంతానవాంఛను తృప్తిపరచు కొనుట మనము ప్రత్యక్షముగా చూచుచునే ఉన్నాము. కనుక సంతానవాంఛ త్రుజననహితమైన పుధాన స్వభావముగా మనము నిశ్చయపరచుకోవచ్చును. గర్భ ధారణకాలముననో, శిశుసేవయందు నిమగ్నురాలై నవ్వడో, సంతానవాంఛ కలిగిన స్త్రీ, పురుషుని కామ వాంఛకు అడ్డు తగిలినపుడు, పురుషుడు కోపించికి, అమెయిండు ఒకకంత బెహార్లమును, నహనమును, త్యాగమును చూపవలసి యున్నది. ఈ స్వల్పవిష యము తెలియకనే యెన్నో సంసారాలు దుఃఖిపరచు మగుచున్నవి.

చిన్న పిల్లలకు టీకాలు

ఆ త్రా!

ఈ మద్రాసునగరంలో యీవాక్సినేషను నిర్బంధంగా వేయడం జరుగుతున్నది. ఏ పిల్లవానిపైన వేయించక ఉంచినచో వారిని ఒక పెద్ద నోటినులో బెదిరించడం జరుగుతుంది.

రెండు నోటినులు అందినతరువాత నా రెండు ఏండ్లుగల కుమారునికి ఒకనాడు ఆ వేక్సినేటరు 244 మింట్ స్కోటునుంచి వచ్చి టీకాలు వేసినాడు. అరోజు మొదలు జ్వరంతో వారంరోజులలో లీవరుబాండ్లను అభివ్యర్ణలలో ఎక్కువైనవి. ఓ వారం చూపిటల్లో ఉంచితిమి. ఏ మేమో ఆయుర్వేద వైద్యము చేయించితినిగోని, ఊటీకాలు వాని లీవరుమీద వివమై నా ముద్దుబిడ్డను 24.

రోజుల్లో చంపివేసినవి. ఇంకను కారణమేమనినూ డాక్టరుని అడుగగా, యీ వాక్సినేషను కొంతమందికి విషముగా పనిచేయునన్నారు. కాన నాకుమారునివలె ఎంతోమంది యీ విధంగా పోణములు వీడచున్నట్లు యింకో యిద్దరు స్నేహితులు వారి కథ వాతో చెప్పి యున్నారు.

ఈ కార్పొరేషను యీ విషయం గమనించి, అక్కర లేదన్నవారిని నిర్బంధం పెట్టకుండా యుండాఅని నా ఉద్దేశం. నాకలెనే బాధపడువారు గూడ తగిన పువారంచేసి యీలాంటిది జరక్కుండా చేస్తారని నా నమ్మకం. ఇట్లు, మద్రాసు. 12-7-44. శ్రీపాదమరారావు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము, కేశవరము. (వ. గోదావరి జిల్లా)

ఇచట సమస్త వ్యాధులను వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారించబడును. చికిత్సాలయమునకుందూ తోగులు వివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సకులు:— ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణగిరాజుగారు వైద్యసహాయము పొందవలసినవారు వారి వ్యాధివివరములతో రిపైకి కర పేట్టి పై చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

మనస్సునకును దేహమునకును గల సంబంధమును గూర్చి తెలిసికొందాము. యజ్ఞార్చన బ్రాహ్మణంలో యిట్లు చెప్పబడియున్నది.

“యన్మనసా మనుశ్చే తద్బ్రాహ్మణా దతి, యద్బ్రాహ్మణా వదతి తక్ష్మర్మణా కరోతి. యత్క్ష్మర్మణా కరోతి తదభి సంపద్యతే.”

ఏనిశయమును గూర్చి మనము మనసులో యాలోచించుచో ఆ విషయమునకు సంబంధించిన మాటయే వోటిద్వారా బయటకు వచ్చును. చేతులు త్రిప్పుట తదనుకూల్యముగా ఉండును. ముఖముమీద భావమును ప్రకృష్టమింప చేయుటయు దానికి సంబంధించియే ఉండును. మనసునా, ఆనుకొనను పనికి వ్యతిరేకముగా మాటోము ఉండదు. వ్యక్తతలో ఉన్నప్పుడు మనో వీధిలో తోచిన భావమాలే నిద్రపోవుకపుడు నులువుగా వచ్చును

వ్యక్తతలో ఉన్నప్పుడు చేయు ప్రతి పనికిని ముందుగా మనస్సులో కోరిక వుట్టును. మనసులో కోరిక వుట్టితే గాని, వాచకముగాగాని, భాతికముగాగాని వ్యక్తము కాదు. ఒక చిన్న ఉదాహరణ వలన యీ గంకతి బాగా వ్యక్తము కాకలదు. వ్యక్తతలో నున్నప్పుడు తాలిమీద చీరుపట్టిన దనుకొందాము. చీరు కుట్టి నందువలన కలుగుభావను చర్మకలమున ఉన్న జ్ఞాన గాడులు మనసునకు తెలియచేయును. దానికి పరిహారము చేయవలె గాన సమీపములో నున్న చేపి దీనికి పరిహారమును చేయుమని చెప్పెను. ఆప్పుడు చేయి ఆ పనిని చేయును. ఇదంతయు కనుకపు పాటులో జరుగును. మామూలు స్థితిలో నున్నవనిషికి యీ గ్రంథమంతయూ ఒక రెప్పపాటులో జరుగును. అన్ని అవయవములు కృమముగా పనిచేయు చున్నపుడే యీ గ్రంథమంతా జరుగును.

అయితే పక్ష వాతమువచ్చి ఒక పార్శ్వము అంతాగాని కొంతగాని చచ్చిపడిపోయినపుడు, యెనుజరుగుతుందని సంభావనకలుగవచ్చును. ఆప్పుడేనుజరుగుతుందంటే, చచ్చువడిన పార్శ్వమునకు పెదడువనకు గల సంబంధము తెలిపోవును. రక్తప్రసరణమునూ అర్చిము జరుగుచుండునే గాని, పుర్వసంబంధము తెలిపోవును. అందుకలనే చచ్చువడిన తాలిమీద మునిపెట్టి పొడిచినను తెలి

యదు. చర్మకలమున ఉన్న జ్ఞానవాడులు ఆ భావను మనస్సునకు తెలియచేయలేక పోయినవి.

ఒక పక్ష వాతము వచ్చినవారిలోనే కాదు. మేనా వ్రణములతో బాధపడువారిలోను యీ గ్రంథమంతా జరుగును. లోపల గోగపచారము దేహమంతా నిండి యుండుట తోచవలసికనిగదా అని ప్రకృతి ధైర్యము గల గోగపచారమును ఆ జైజముద్వారా బయటకు గంటును. కాలికి యే చిన్నముల్లు నుగ్గిస్తుకొన్నా వ్రణముగానే పరిణమిస్తుంది. ఆగుచ్చుకొన్న చోటనే చేరి కుగ్గి మురుగుండును. అలోపల జైన్యలు ఆ కుగ్గిని భాగమునంకను గోసివేయుదురు. పుర్వజ్ఞానము యింతవరకు ఉన్నచో అని నూడినో పొడిచి చూచి పుర్వజ్ఞానము తేనిభాగమును, ఉన్న పుర్వజ్ఞానము ఉన్నదానిలో రెండు మూడు అంగుళములను గోసి వేయుదురు. ఆకుగ్గిని ప్రదేశములోని జ్ఞానవాడుల వను, మనసునకును కలిగియున్న సంబంధము తెలి పోయినది. తెలిపోవుటవలన ఆ యా బ్లానవాడులు ఆ ప్రదేశములో కలుగు బాధలను మనసును తెలియచెప్ప లేకపోయినవి.

ఇట్లు సంబంధము తెలిపోయి వేటికి ఆములేతప్ప భూమాల పరిస్థితిలో ఉన్నంతవరకు మనసును ఆ బాధ తెలియపండా తప్పదు. మనసుయొక్క అన్ని శేషుడా పరిహారము జరుగుటకు వీలులేదు.

ఒక్క బాధసమయములోనేగాక అతి అయినపుడును నిద్ర వచ్చినపుడును యీ గ్రంథమంతా జరుగును. కడుపులో అతి అయినపుడు ఆ బాధ మనసునకు తెలియును. మనకు ఆప్పుడు దేహమునపోయి ఆన్ను ము లినమని అజ్ఞాపించును! దేహము ఆప్పుడు అందుకు యాయోగినును. నిద్రవచ్చినపుడును యింతే జరుగును. దేహమునకు విశ్రాంతి కాకలనీవచ్చినప్పుడు నిదురైనా వామో, బడలిక దేహముమీద కలుగును. ఆకలింకలు కలుగును! పోయి ప్రక్కమీద పడుకొని నిద్రపొమ్మను మని మనసు దేహమును అజ్ఞాపించును. అట్లే దేహము పోయి ప్రక్కమీద ఒత్తిలి రుద్రపొయి ఆ దేహ బాధను వదలించుకొనును. విశ్రాంతి కలుగును. పాలు మాలిక తగ్గిపోవును. మనసునకు తెలియపండా యీ గ్రంథమంతా జరుగుటకు వీలులేదు.



ఇట్లాగనే దొంగతనము చేద్దామనియు ముందుగా మనస్సులో కోరిక కలుగును. అనల మనస్సులో రండు ప్రకృతులు గలవు. జైవీప్రకృతి, అనురీప్రకృతి - జైవీప్రకృతి యెప్పుడును మంచినే చేయుచుండుమని చెప్పను. సత్యము అడుమని చెప్పను. పరశ్రీలంక చూడవద్దని చెప్పను. అనురీప్రకృతి యన్న ఆబద్ధమును అడమని చెప్పను. దొంగతనమును చేయమని చెప్పను. ఎవరూచూచుటలేదు గాన చేయమని చెప్పను. లాభము వస్తున్నదిగాన అస్వాయము చేయమని చెప్పను. దారిన బోవుచున్న పరశ్రీలంక అదేపనిగాచూడుమని చెప్పను. జైవీ, అనురీప్రకృతులలో మనమేమట విందుమో దానిదే పైచేయి అగును. రంధవప్రకృతి నోరుమాను కొనును. ఎంత ఓడిపోయినప్పటికి రంధవ ప్రకృతి చెప్పనునే ఉండును. ఇకను నీ మాట వినును అని గట్టిగా మందలింపు వరకును నోరుమానుకొనడు. దేనిమాటను విని దానికనుకూలముగ నడచుచుమో మన జీవిత మంతయు అట్లనే ఉండును. పేరుప్రఖ్యాతులు తెన్నుకొని జీవితము నడపుటూ, దౌర్భాగ్యము ననుభవించుటూ ఆను విషయము మన చేతులలోనే ఉన్నది గాని అగంతుకముగా బయటనుండి వస్తునదిగాదు. చెడుతోనను పోగూడదని మనసులో అనుకొని తడవ కూలముగా నడచిన యెడల యెటువంటి భిష్టజీవితము లును బాగుపడగలవు.

వ్యభిచారము చేద్దామనుకోరికయు మొదటిగా మనసు లోనే కలుగును. మనసులో కలిగిన యీకోరికను దైవ ప్రకృతి అనురీ ప్రకృతిలో ఒరిపిడిలో పెట్టుట వలన కలుగు బాధలను గూర్చి తారాకళాంకవిజయములో ఇట్లు చెప్పబడి యున్నది. “కోరిక కొన్ని శాఖ్య చేపాక కొన్ని శాఖ్య” జైవీ అనురీ ప్రకృతులకు గలుగును. వివాదములో అనురీ ప్రకృతిదే పైచేయి అయినట్లయితే దానిమాటనే వింటాడు. అత్రోవనే పోతాడు. వ్యభిచారమునే చేస్తాడు కాక జైవీ ప్రకృతిమాటనే వింటాడు. పరశ్రీలను

దోషదృష్టితో చూడవద్దని అనురీ ప్రకృతికి బుద్ధి చెప్పా తాడు. దానిమాటను నిరాకరిస్తాడు. ఇట్లు ప్రతి తడవ యూ నిరాకరించుటనో అనురీ ప్రకృతి నామాట సాగుటలేదు గదా అని నోరు మానుకొంటుంది. జైవీ ప్రకృతిదే పైచేయి అగుతుంది. ఎకపత్ని ప్రభుడగుతాడు. కాబట్టి అన్ని కోరికల మాదిరిగనే వ్యభిచారపు కోరి కయూ మనసులోనే కలుగును. మొదటలోనే దానిని అణచి వేసినయెడల అనగా మనసులో కోరిక కలిగి నప్పుడే తప్పని బుద్ధిచెప్పుకొన్న యెడల వ్యభిచారము జరుగదు. కాబట్టి శిలమును కాపాడు కొనుటయు మన చేతిలోనే ఉన్నదిగాని ఒక మూలగావచ్చి మననెత్తిన పడునది మాత్రము కాదు.

పైన చెప్పిన మాటలను కోగముయొక్క పుటకలో అన్వయించేద్దాము. ప్రకృతి జైద్యశాస్త్రము ప్రకారము ప్రతికోగము, అచార విచారములలోని లోపము వలననే వస్తుంది? ప్రతికోగము దేవమును శుద్ధిచేయు టకే వస్తుంది. కీడును చేయుటకు మాత్రము దేవము, మనము అపచారములు చేయుటవలననే కీడు వస్తున్నది. అచార విచారముల సరిచేయుట వలననే కోగము పోతుంది.

ప్రతి కోరిక మనసులోనే కలుగును గాన తినకూడని పదార్థముల తినవలె నను కోరికయు మొదటగా మనసులోనే కలుగును. నూనె, అలవల తిందామను కోరికగాని, కాఫీ, టీ అను నేవిదామను యిచ్చగాని సిగరెట్టు, బీడిలను పీలుద్దామను బుద్ధిగాని, నశ్యమును అప్పుజీదామను కోరికగాని, బ్యాండ్, విస్కీలను అస్సాదిదామను తలంపుగాని మొదటగా మనసులోనే కలుగును. అట్లు చేద్దామను కోరిక కలిగినపుడు అట్లు చేయకూడదు. చేసినయెడల దేహకోగ్యము చేడకుంది అని అనురీప్రకృతికి నచ్చ చెప్పినయెడల అది వోక త్రెడు. జైవీప్రకృతిది పైచేయి అగుతుంది. మనసును నిగ్రహించినందువలన జివ్యును నిగ్రహించినవార మగుదుము. కోగము రాదు. శుభముగా ఉంటాము.

ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, “ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్టు”నందు ఆమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

ధర రు 2-8-0.

పప్పుపదార్థములు

4. శనగలు

హిందూదేశము నందలి అన్ని భాగములయందును శనగలు పండును అందువల్లనే అచారకస్తువుగాను, భోగ్యవస్తువుగాను శనగలు ఉపయోగించుచున్నారు. శనగలతోను, శనగపిండితోను, చేసినన్ని పిండివంటలు మరలయె యితర ధాన్యముతో గాని పప్పుపదార్థముతో గాని, తయారుటలేదు.

ఇందులో శెయ్యింటికి 112 పాళ్లు తేమ, 225 పాళ్లు మాంసకృత్తు, 52 పాళ్లు చమయపదార్థము, 22 పాళ్లు నేంద్రియలోహణములు, 589 పాళ్లు కర్మను హైద్రజనులు ఉన్నవి. పొట్టుతీయని శనగలలోని పాళ్లు యీ క్రిందివిధముగా నున్నవి. శెయ్యింటి 98 పాళ్లు తేమ, 171 పాళ్లు మాంసకృత్తు, 53 పాళ్లు కొవ్వు, 27 పాళ్లు నేంద్రియ లోహణములు, 39 పాళ్లు పిప్పిపదార్థము, 612 పాళ్లు కర్మను హైద్రజనులుగలవు.

అందువలన పొట్టుతీసిన పప్పుతో తయారు కాబడిన పిండితో తయారు కాబడిన పదార్థములకన్న, పొట్టు తీయని పిండితో తయారు కాబడిన పదార్థములు త్వరగా జీరమగును. అయితే యెన్నో పిండివంటలు పొట్టుగల పప్పుతో తయారుచేసినపుడు మృదువుగా నుండక పితపిటలాడుచుండును. నానబోసిన శనగ గుగ్గిళ్లు, కప్ప మిగతా మృదువైన పిండివంటలను చేయుటకు వీలుగా నుండును. అందువలన అజీరబాధను యివ్వవలెనా చాలా మంది యిట్టి పదార్థములనే తింటున్నారు. అందుకనే శనగపిండితో చేసిన పదార్థములు అజీర్ణము చేసాయన మాట వ్యాప్తిలో నున్నది.

శనగలను యెన్నివిధములగా ఉపయోగించవచ్చునో యీ క్రింద వ్రాయుచున్నాను.

1. పచ్చిశనగ కాయ తినటము మదిరీ ముదరని శనగ కాయ చేలో ఉండగానే కొని తినవచ్చును అందులో ఉండే నేంద్రియలవణాలు, జీవనశ్రలు, కర్మను హైద్రజనులు, కొవ్వు, మాంసకృత్తు, జీవంతులుగా ఉంటాయి గనుక సులభముగా రక్తమాంసములలో కలియుటకు వీలున్నది. పొట్టుకూడా తగినంత చెతస్యము కలిగి ఉంటుంది కనుక చేపించినపదార్థము తేలిక

గానే దేహము నుండి వెడలిపోవును. అందుకనే యెదైనా ఒక పదార్థము తేలికగా జీర్ణమైంది అంటే శనగ కాయ తిని చెయ్యిగడుక్కొన్నట్లు అని చెప్పతారు శనగలు తినదలచినపుడు యిట్లు తింటేనే చాలామంచిది. కానీ యెంతమందికి యిట్టిది లభిస్తుంది?

2. తేలికకాక్రమం కొనికొనినచ్చి గడ్డితో తంపటి చేసి కాయ మాడవండా చుల్లార్చి వాడుకొన్నప్పుడు ఆ శనగలు మెత్తగాను మృదురముగాను ఉండును. ఎక్కువ వేడి తగులకపోవుటవలన, యందులో ఉండే జీవనశ్రలు హరించిపోనందువలన, యవికూడా తుల్యముగా ఆరోగ్యదాయకముగానే ఉండును.

3. చెట్టును ఉండగానే యెండిన శనక్కాయను వైవిధ్యముగానే తంపటిచేసినపుడు అవికూడా రుచ్యముగానే ఉంటాయి. ఇందులోని జీవనశ్రలు హరించిపోవు ఇందులోని తదంతా యిగిరిపోయి ఉండుటవలన యవి జీరమగుటకు దేహరసములు భిర్బువడిపోవు. అందువననే తిలతోపేర్చి తినవచ్చుటకన్న తంపటిచేసిన శనగలు మంచివే అయినప్పటికి కేవలము నిర్దుష్టమైనవి కావు. అయినా కష్టపడి పనిచేసే వారికి యివి సులభముగా ఆరగవతాయి.

4. ఎందుకనగలను నానబెట్టి అవికూడా పచ్చిశనగలవలనే మృదువుగా ఉంటాయి. జీవనశ్రలు మొదలగు నవి నశించిపోవు. సులభముగా జీరమయ్యే సిద్ధిలోనే అందులోనుండే అచారద్రవ్యాలు ఉంటవి. అయినప్పటికి చెట్టునకొనినకాయంత సులభముగా జీరమయ్యే స్వభావమిందులేదు. ఆరోగ్యవంతులను కష్టపడి పనిచేయవారికి, అజీర్ణరోగము లేనివారికి యివి సులభముగానే జీర్ణమగును.

5. సాతాంశిత శనగలు - నానశనగలను తాలింపులో చేసి ఉడకబెట్టి కొంచెము ఉప్పుచేర్చి దింపి తినినపుడు రుచిగానుండును. ఆరోగ్యవంతులకు పనిచేసే కొనేవారికి సులభముగానే జీరమగును. గృహిణి, ఆశిసారము, రక్తప్రసరము మొదలైన రోగములను వాడువీనిని తినరాదు.

6. శనగగుగ్గిళ్లు - నిల్లుపోసి అందులో కొంచెము ఉప్పుచేర్చిగాని, చేర్చకగాని అందులో శనగలు పోసి నానబెట్టి తినవచ్చును అవికూడా రుచిగానే ఉంటాయి. ఆరోగ్యవంతులకు, బలకాలులకు, అజీర్ణరోగము లేని

వారికి యిది బాగా ఆరుగును. అజీర్ణరోగులు, గ్రహణి, అతిసారము మొదలైన రోగాలు ఉన్నవారు వీటిని తిన రాదు. సాతాలింపు శనగలయందున్న జీవన త్రలకంపె యిందున్న జీవన త్రలు యొక్క వగా హరించి పోవును. కనుక సాతాలింపు శనగలే యొక్క వ కర్మదాయకము అని చెప్పవచ్చును.

7. కురగాయలతో కలిపి శనగపప్పును ఉడకబెట్టి అన్నమునకు తోడుగా తినవచ్చును అది రుచికరమైన ఆధరవుగా నుండును. ఉత్త శనగపప్పు తిననప్పటికన్న కురముక్కులతోను, అకుకురలతోనూ కలిపి వండిన శనగపప్పు తేలికగా జీర్ణమగునని వేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. ఇంతవరకు చెప్పిన పదార్థములు పేదవానికి లభించును. సులభముగా జీర్ణమగును. ఇకముందు చెప్పబోవునవి ఎక్కువవ్యయకరమైనవి. ఆరోగ్యమును భంగపరచునవి. బాగా కష్టపడి పనిచేసి అజీర్ణరోగము లేనివారికి మాత్రమే యీ క్రిందిపదార్థములు కష్టముగా జీర్ణమగును. దురదృష్ట మేమంటే యేమి సులభముగా జీర్ణమగునో వానికి సంఘంలో పలుకుబడిలేదు. ఏవి రోగాన్ని కలిగిస్తాయో, ఏవి కష్టమునిూడగాని జీర్ణము కావో ఆటిపదార్థాలే వండిఅమ్ముట, తినుటకుమాదా దర్భాగా ఉంటుందని సంఘంలో చాలామందికి నమ్మక ఉంటుంది.

శనగపప్పుతో తయారుచేయు చిరత్తిండ్లు ముఖ్యముగా రెండు భాగాలుగా విడదీయవచ్చు. ఒకటి - కారపు సరుకు. రెండు - తిపిసరుకు. కారపు సరుకులో యీ క్రిందివాటిని చేర్చవచ్చును.

- 1 కారపు శనగలు, 2 వేయించిన కారపు శనగపప్పు,
- 3 వాముపొడి, 4 కారపు బూడిద, 5 బజ్జీ, 6 పకోడి,
- 7 శనగ పెరుగువడ 8 మసలవడ

తీపి పదార్థములు:— 1 అడ్డు, 2 మిఠాయి, 3 చక్కెర బూడిద, 4 మెనురుపాకము, 5 నేపుఅడ్డు, 6 బండరు చొక్కెడు అడ్డు, 7 బేసికా అడ్డు, 8 పూర్ణపుబారులు, 9 బొబ్బట్టు. ఇందు ఒక్కొక్కటే చేసే పద్ధతులను వానిలో ఉండే బాగోగులను పరామర్శ చేయుదును.

కారపు దినుసులు

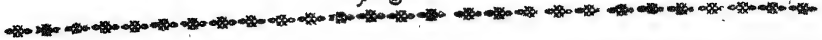
1. కాలపుశనగలు మంగళములో దోరనేలించిన శనగలతో ఉప్పు, కారము నీటితోగాని, నేత్రోగాని, కలుపుదురు. శనగలు రుచిగానే ఉంటాయి.

ఎక్కువ మార్పులను పొందలేదు. గనుక మితముగా తిన్నప్పుడు అవకారము చేయవు. శుక్రేంద్ర చెప్పబోయే వస్తువులు యేమిన్నీ రోగులు తినుటకు పనికిరావని వేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. ముందు సులభముగా జీర్ణమగునది అని నేను వ్యాసినపుడు ఆచూకుట అజీర్ణ రోగములేని కష్టపడి పనిచేసుకొనే ఆరోగ్యవంతులకు మాత్రమే" నని అర్థము చేసుకోవలెను.

2 వేయించిన కారపు శనగలు :- శనగలను విరిగిన పప్పుఅగును. పప్పును రెండు గంటలు నీటిలో వాన బెట్టుదురు. వానిన పప్పును వడియవేసి ఒక పొడిగడ్డమీద పడిపాను నిమిషములు అరచియ వలెను. బాజెలో నేయిగాని నూనెగాని పోసి పొయ్యి మీదనుంచి ఆచూకే బాగుగా కాగిన తరువాత అందు యీ పప్పును కొద్దికొద్దిగా వేసి బాగుగా వేగిన తరువాత చిల్లల గరిటెతో యెత్తి వేరొక పాకలో నుంచెదరు. కావలినపప్పు అంతయు వేగిన తరువాత అందు ఉప్పు జీలకర్ర, కరివేపాకు గాని, ఉప్పు, కారము, జీలకర్ర, కరివేపాకు మొదలగునవిగాని చూర్చించి. కలుపుదురు. రుచిగా నుండును. కొద్దిగా తినవచ్చును తేలికగా జీర్ణమగును. రోగులకు పనికిరాదని యిదివరకే వ్యాసినాను. ఇందులో ఉండే విటమిన్ అస్యాయు బాధావుగా పారించి పోవును. నేతిలో నూనెలో వేసుట వలన యిందలి అణువులెన్నియో జీర్ణము కాదగినస్థితికిని మీరి పోయవది.

3. వాముపొడి:—శనగపప్పును యెండబెట్టి దానితో బాటు కొద్దిగా లియ్యమును చేర్చి పిండి విసరెదరు. ఆ పిండిని చన్నీటిలో గట్టిగా కలిపెదరు. దానిలోనే చూర్చించిన వాము (కోము)ను చేర్చెదరు. జంతుకలు వతునట్టి యినపగిలెలతో కాగుచున్న నేతిలోనికిగాని నూనెలోనికిగాని, ఆపిండిని వ్రేదరు. వేగిన జంతుకలను చిల్లల గరిటెతో యెత్తి త్రియుదురు. ఇట్లు తయారుచేసిన జంతుక అందురు. జంతుకలు విడగొట్టి పప్పుడు దానినే వాముపొడియని పిలుతురు. ఇవియును వేయించిన శనగ పప్పువలెనే రోగులకు తప్ప యితరులకు కొద్దిగా తిని వచ్చును తేలికగానే జీర్ణమగును.

4. కారపుబూడిద:—విసరిన పిండిని జంతుకలకు వలె గాక కొంచెము పల్చగా కలిపెదరు. ఆ పిండిని చిల్లి గరిటెలో నుండి వేగుచున్న నూనెలోనికి పడుచున్నట్లు కడలించెదరు. ఆ పిండి బొట్టు బొట్టుగా బాజెలోపడి



ముత్యములవలె ఆగును. ఆ పిండి ముత్యములు ధోరణిగనే తరువాత చిల్లిగలటెలో యెత్తితీయుదురు. కావలసిన బూండి యిటు తయారైన తరువాత అందు ఉప్పు, కారము చేర్చి తిన నుపయోగింతురు. వాము పొడికన్న యిది జీర్ణమగుట ఒకేకే కష్టతరము. ఏమనగా వాము పొడివలె దీనిని బాగుగా నమలకయే తినవలగును.

౪. బజ్జీ:—బజ్జీలు బూండికన్న తేలికగా జీర్ణమగును. ఎందువల్ల ననగా బజ్జీలు వండునపుడు శనగపిండినిబూండి తయారుచేయుటకు కలిపినట్లే కలిపి అందు కొంచెము ఉప్పు, కారముచేర్చి వీరకాయ, అరటికాయ, వంకాయ వంటి కూరగాయలను ముక్కలుగా తరిగి అందులో కలుపుదురు. పిండితోకూడిన ముక్కలను పిక్కిటాక్కపే వేగుచున్న నూనెలోగాని, నేతిలోగాని వండి తీసెదరు. ఈబజ్జీలు తిననపుడు శనగపిండికన్న ముక్కలే యొక్కనగా నోటికి తగులుచుండును. అందువలన వాముబాడి, కారపుబూండి కన్నకూడా యీ బజ్జీలే తేలికగా జీర్ణమగును.

- చ. కరకరలాడు కొంచెముగు
- కారముగల బలాండు వాననా
- హరమగు గొత్తిమీరియును
- నల్లము గన్నడు నచ్చుటచ్చుటక
- ధరణ బోడి బోలెడు ప
- దారములేదని తద్రో నజ్జలా
- దరమనఁ పల్కుచుండురది
- తాద్యకమే యగునంచు దోచెడికొ.

— తిరుపతి వేంకటేశ్వరయ.

బజ్జీలో కూరముక్కలు ప్రధానమై యుండును. పకోడీలో పెద్ద ఉల్లిపాయముక్కలు ప్రధానముగాను, అల్లముముక్కలు తోడుగాను ఉంటాయి. అందువలన పకోడీలు బజ్జీలకంటే తేలికగా జీర్ణముకావు. కూరలు నేలమీద పెరుగుతవి గనుక అందు నిటమి నులు ఉండును. దుంపతిన్ననో నేలకొరెం పెరుగును. అందువలన నిటమినులు తక్కువగా నుండును. త్రికోణ మగు వానలో కూడియుండుటవలన పకోడీలు నరము తలన కొంచెము ఉన్నోకమున కలిగింతును. అందు వలన ఆరోగ్యవంతులు కూడా యెప్పుడోగాని వీనిని తినరాదు. పకోడీలను గురించి అందులో వాడే ఉల్లి పాయ ఆరోగ్యము కలిగించునను విషయమును గురించి ప్రమాదములోనున్న శ్వాసతి నిజమైనది కాదు. అందు వలన ఆరోగ్యమును కోరుపారవరను దీనిని తినగూడదు.

7. శనగపెరుగునడ:—శనగపప్పును మూడు గంటలు నిటిలో వానపెట్టి వడియవేయులెన. దానిని గారెల పిండి రుబ్బినట్లుగానే గుబ్బువలయును. తరువాత ఆ పిండిని గారెవలెగాని, గుండ్రని ఉండవలెగాని చేసి కారుచున్న నేతిలోగాని, నూనెలోగాని వండి తీసెదరు. పెరుగులో ఉప్పు, అల్లము. పచ్చి మిరచిపు కాలు కారమువేసి తిరగమూతపెట్టి అందులో యీ వండిన శనగపిండి భిక్ష్యములను వేసెదరు. ఒక అరగంట అయిన తరువాత ఆపదారము తినుటకుచుచిగానుండును. ఎప్పుడో తప్పు యిటువంటివి తివరాను. రోజూ తిన్న యెడల రోగము తప్పుకండా పుట్టుతుంది. అందువల్లనే యెప్పుడో పండుగరోజులలో తప్ప యిటువంటి వానిని చేసినొని తిను అభ్యాసము దేశములో లేదు. మితముగా తినకపోతే, యెప్పుడో ఒకరోజున తిన్నా కూడా జబ్బిచ్చెస్తాయి

8. మసాలావడ-ఉల్లిపాయ పకోడీలను పిండి లోనే బియ్యపుపిండికూడా కలిపి గారెవలె వత్తి కాగే నేతిలోగాని, నూనెలోగాని వేసి వండెదరు. ఇప్పుడు కూడా జీర్ణము అగుట కష్టమేను. ఆరోగ్యవంతులుగా నుండే యెప్పుడో ఒకప్పుడు తినవచ్చునేగాని యెప్పుడూ తినరాదు. ఆనారోగ్యవంతులకు తప్పకండా ఆపకారము చేసవి.

పి ప దా ర్థ ము లు

1. అడ్డు 2. మిఠాయి:—శనగపిండిని ఉప్పు వేయక యే బూండిగా వండి పంపదారగాని, త్రెల్లముగాని పాకముబజ్జీ ఆ పాకములో యీ బూండిని వేయుదురు. అందులోనే యేతకాయలు చూర్ణము పచ్చి కర్పూరము, కుంకుమపువ్వు మొదలగు నుగంధ ద్రవ్యములు చేర్చెదరు. తీవ్రపప్పుకూడా వేగించి అందులో కలుపుట కలదు; తరువాత అవి వేడిగా నుండగానే ఉండలుగా చేసెదరు. పంచదారలో చేసినచాపి అడ్డునియు తెల్లపుపాకములో చేసినచాపికి మిఠాయి ఉండలనియువేరు. ఇవి తినుటకు రుచిగానే ఉండును గాని వీనివలన తప్పుకండా అజీర్ణముకలుగును. ఆరోగ్య వంతులకు, ఆనారోగ్యవంతులకు యాదర్శము అజీర్ణమునే కలుగ చేయును. బాగాఆరోగ్యవంతులుగానుండేవారు ఎప్పుడో మితముగా ఒకటి, రెండు అడ్డులు తినవచ్చునే గాని అంతకన్న యొక్కనగా తినరాదు. ఒకప్పుడు అడ్డులు చాలా బలకరమైనవని ఆరోగ్యదాయకమైనవని

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము

అనేకులు భావింపవారు: కాలరీ సిద్ధాంతము వ్యాఖ్యానము అయినోయినతరువాత అష్టాంశపరిమితి పదార్థములు ఆరోగ్యవాయకములు కావని అందులని ఆహారపు నిలవ చాలా తగ్గిఉన్నదని నిరారణ పరచినారు. మఱు మేహరోగులకును, మేహవనీజములున్న వారికిని యిది పాఠాపాయమును కలిగించును.

6. చక్కరబూండ్ల:—అష్టాంశుల చేసిన బూండ్లయే ఉండవలయుకపోతే చక్కర బూండ్ల అవుతుంది. అష్టాంశుల ఉండే లక్షణాలే యందులోనూ ఉంటాయి.

7. మెనురూపాకము:—ఒకభాగము శనగపిండి, రెండుభాగములు పంచదార, రెండుభాగములు కాగిన నెయ్యి కొలిచి ఒక బాణిలో పోసి కొద్దిగా నీళ్లుచల్లి పొయ్యిపూదపెట్టి ఒక తెడుతో గాని, చెంచాతో గాని తరుచుగా కలియపెట్టుతూ పాకము వచ్చురకకును ఉంచవలెను. సన్నని నెగవ ఉడుకనీయవలెను. ఎక్కువ నెగపూద పండితే మాడి పోవును. బాగుగా పాకమువచ్చిన తరువాత ఒక పళ్లెములో పోసి ఆరనిచ్చిన యెడల అది గట్టిపడి నమలి తినుటకు వీలుగా నుండును. ఇదిపూద తినుటకు రుచి గానే ఉండును గాని, యిదియును అష్టాంశాలనే ఆరోగ్యమును భిక్షపరచును. అందువలన మెనురూపాకము కూడా ఆరోగ్యరంకులుగా నుండేవారు, కన్నపడి పని చేయువారు యెప్పుడో రెండుమాడు తులూతుముక్కను తినవచ్చునే గాని అంతకు మిగిలి తినరాదు. తినిన ఆపకారము జరుగును. శ్వాసకోశవ్యాధులు గలవారు, హృదయవ్యాధులు గలవారు, ఆక్షీరకోశులు యివి తినినపుడు రోగము యొక్కవగును. మఱు మేహరోగులు, మేహవనీజములు కలవారు యివి తినినపుడు రోగము నుచ్చును.

8. నేపు లడ్డు:—శనగపిండిని ఉప్పువేయకుండా గట్టిగా కలిపి జంజికలవలె వండవలెను. తరువాత పంప దారగాని, బెల్లముగాని పాకముపట్టి అందులో యీ జంజికలను సన్ననితొంపులుచేసి వేయవలెను. తరువాత దానిని ఉండలు చేయవలెను. ఇది కూడా కేలికగా తీర్చుచుచ్చుది కాదు. అడుకు చెప్పిన గుణములన్నియు దీనికిని కర్తవ్యాలు. కనుక భాగ్యకృతగా తినవలెను.

9. బందరు తొగిమ్మడు లడ్డు:—ఉప్పువేయకుండా నెగపిండిని నీటితో కలిపి బూండ్లలనే వండి రోట చేసి ఆ బూండ్ల దంపి ఆ పాకుమును బెల్లపుపాక

ములో వేసి కలియబెట్టి ఉండవలసిన యెడల బందరు తొగిమ్మడులడ్డు తయారగును.

ఇట్లే పంచదార పాకముతో కూడా తయారు చేసికొనవచ్చును. రుచిగా నుండును. అష్టాంశుల ఉండే గుణాలన్ని దీనిలోనూ ఉండును. తివడ చినవారు పొచ్చు రికతో తినవలెను.

10. తేనీక అడ్డు:—బాణిలో నెయ్యిపోసి కళ వెళ కాగిన తరువాత అందులో నెగపిండిని కలియబెట్టుచూ పోయవలెను. నెగపిండి యొక్కవగానూ నెయ్యి తక్కువగాను పోయవలెను. శనగపిండి దోర వేసిన తరువాత నెగపిండికి బెట్టింపు పంచదారపోపి అంతకు బాగా కలియబెట్టవలయును. ఇట్లు నాలుగు అయిదు నిమిషములు కలియబెట్టి తరువాత దింపి వేడిగా నుండగానే ఆ పదార్థమును ఉండలు చేయవలెను. ఇది కూడా కేలికగా తీర్చుచుచ్చుది కాదు. మిగతా విషయాలున్న అష్టాంశు మాదిరిగానే ఉండును.

8. పూర్ణపు బూరెలు

శనగపప్పును ఉడుకబెట్టి బాగుగా ఉడికిని తరువాత బెల్లమును మెత్తగాతరిగి ఆ పప్పులో పోసి కలియబెట్టి ఒక ఉడుకు రాసీయవలెను. అట్లు ఉడికిన పప్పునుదింపి ఒక గుడ్డుపూద ఆరపోసి నుండ్రుని ఉండలుగాచేసి పెట్టుకొనవలెను. మెత్తగారుచ్చిన మినపిండిలో బియ్యము వానబెట్టి కొట్టిన పిండినిచేర్చి నీళ్లుకలిపి పలుచగా చేయవలయును. పూర్ణపు ఉండలను అపిండిలో మంచి కాగుచున్న నేతిలోగాని, నూనెలోగాని వేసి వండి చిలువగరిబెతోయి త్తి ఉంచవలయును. నూనె అంతయు కాలిపోవును. ఇట్లు తయారైన పూర్ణపు బూరెలు పండుటవలన తయారైనవిగనుక అష్టాంశున్న మెనురూపాకము మొదలగుపాటికన్న కేలికగా తీర్చుచుగును. పండుగ, పర్వములందు పనిపాటలు చేసికొనే ఆరోగ్యరంకులు మితముగా తినినయెడల ఫలవాలేదు. అనారోగ్యరంకులకు యిది రోగాన్ని చెంచుకుంట్లనే వేరుగా వ్రాయవలెను. ఈ పూర్ణపుబూరెలకే సుఖీలను మేరుగూడా కలదు. కొన్నిచోట్ల వీనినే బూరెలందురు.

9. పొట్టుట్లు

పూర్ణపుబూరెలకువలెనే శనగపప్పువలెనది బెల్లముచేర్చి ఉడకనిచ్చి, దింపి రోటిలో మెత్తగా రుబ్బురలెను. గోధుమపిండినిగాని, మేహపిండినిగాని గట్టిగాకలుపు

కొని ఉండలు చేసి పెట్టుకొనవలెను. రబ్బిన పూర్ణమును ఉండలు చేయవలెను. గోధుమపిండిని అప్పుడమువలె చేసి అందులో యీ పూర్ణపు ఉండనుబట్టి కూసి దానిని తిరిగి బెడల్పుగా ఒత్తవలెను. అది తగినంత పలచగా వచ్చినతరువాత ఒక్కొక్క దానిని యిట్లు తయారుచేసి నిలవపెట్టుకొనవలెను. తరువాత ఒకపెనమును తొయిమిదచేసి పుల్లకగడ్డనుట్టి దానిలో నెయ్యిగాని, మానెగాని పెనముమీద రాయవలెను. గన్నని పెనమీద ఆ అప్పుడములను క్రిందమీద బాగుగా కాఠనిచ్చి దింపవలెను. ఈ పదార్థముకూడా పూర్ణపు మూలకలనే రుచిగాను, బలదాయకముగాను ఉండును. వేలిలోను, మానెలోను వేలలేదుగనుక, యొక్కవవేడిలో వేగలేదుగనుక యీ పదార్థముకూడా అడ్డూమొదలగవారికన్న తేలికగా తీర్చుగనుక, అయితే ఆరోగ్యవంతులు, పనిపాటలు చేసుకొనేవారు అప్పుడప్పుడు తినవచ్చును. కొకా తినరాదు. వధుమేహము

గలవారు, మేహవీణములలో బాధపడువారు యీ పదార్థములు ముట్టుకొరదని వేరుగా వ్రాయవచ్చురలేదు. బొబ్బట్లకే పోలీలను మరొకపేరు. చేనేపద్ధతిలో యింకొక మార్పు ఉన్నది. ఒత్తినపోలీలను రెండు కాగితములనుధ్య నుంచి పెనముమీద పొడి గోధుమపిండిచేలి ఆ పిండిమీద ఆ కాగితముల నుధ్యనున్న పోలీలను అట్లే ఉంచి క్రింద మీద కాళ్ళువలయును. ఇట్లు తయారుచేసిన పోలీలు నూనెలో వండిన పోలీలకన్న తేలికగా తీర్చుగనునని చెప్పవచ్చును. అయితే బొబ్బట్లులో గాని, పూర్ణాలలో గాని నేయిని పోసి కొని తిన అభ్యాసము చేయులో నున్నది. ఈ అభ్యాసమువలన వానిని యొక్కచగా తినుటయు, సమతపందా త్వరగా తినుటయు కటస్థపడును. అందవలన అవి యొక్కవ ఆతీర్చుము చేయును. నేయి లేకుండా తినినపుడు మితముగా తిందుము. నవలీ తిందుము. అందువలన అంతకన్న తేలికగా తీర్చుగనుక.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులలోట, శేవలైతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట బోషణములు, ఆపశేషములు, ఇంజనలలో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విభానములచే కష్టం, బొట్టి, తొట్టనము, తీయ, మూర్చలు, పిన్ని, సంధ్యాత్వము మురియు నుభివ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంకల్పమింపు సమస్తవిధము లగు కారీక మానసికము లగు రుగ్గులలు నివారించబడును. మురియు నూతనవేదాలు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారలు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. వీడలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును. వివరములు కొరవారు 0-6-0 పోస్టుబిళ్ళలు పంపించినచో "ప్రకృతి వైద్య" పను గ్రంథము పంపబడును.

ప్రకృతి ధర్మపరిపత్తు సత్యనారాయణపురం - బెజవాడ

కల్పితేని అనలు ప్రకృతి వైద్యము

పంచభూతముల చికిత్స యిచట లభించును.

కొగము - శారీరకము - మానసికము అని రెండు భాగములు ఒక భాగమువకు చికిత్సచేసి యెండక భాగమును వదలిక లాభములేదు.

అయా శాస్త్రములందు ఆలెలేన నిపుణులచే ఇచట రెండు భాగములకును వైద్యము చేయబడును. ప్రకృతి ధర్మ వేత్త ప్రకృతి వైద్యాచార్య డాక్టరు పుచ్చా శంకరామయ్యగారు ప్రతినెల 15,30 కేవలంకూ చూ ఆశ్రమము నందుండి కొగులకు సలహా సొసంగెదరు. ఇతర సమయములందు ఆనసరమునుబట్టి వచ్చుచుండురు. కొగము వచ్చినపుడు కుదుర్చు కొనుటకు, కొగము లేనపుడు రాకుండా చూచుకొనుటకు శలహా సొసంగబడును.

ప్రకృతికర్మ, డాక్టరు పార్థసారథి యిందు వైద్యులుగా పనిచేయుచున్నారు.

(కాకతీయవాయి)

శివుడు:—భగవత్సాక్షి గారేడు. ఆ పిల్ల మళ్ళీ పెళ్లిచేసుకుంటే, గూడ చాల నంతోషిస్తా.

రావు:—నరే ఆ పిల్ల సంసారంమాట విచారించావు. బుద్ధి మంతుడవే ఇక నీ సంసారం విషయమో.

శివుడు:—నేకోరిన పిల్ల అభిప్రే చేసుకుందామనే ఉంది.

వారిట్లా మాట్లాడుకుంటుండగా దుమారం లేగి వర్ష చిన్నం ఆగువంటం, స్నేహితులీదరూ ఇళ్లకు వెళ్లటం తలుక్కింది.

11

వారంలోజూలు గడిచింది. ఒకకోణ ప్రొద్దుటి పూట సుందరరావు 40-45 సంవత్సరాల ముత్యమువనన వెంటపెట్టుకుని శివుడియింటికి వచ్చి “వీర మాయింట్లో శాపురమున్నారు. సాంప్రదాయికులు, వీరి ఆస్తు గార పెద్దకుటుంబీకులు. బందరులో సంగీతం పాఠాలు చెప్పుకుంటున్నారు. ఆయనగారి పెద్దమనూరై రత్నంలాగా ఉంటుందిట. కట్టుకానుకలిచ్చి వివాహం చెయ్యలేక తిగుగుతున్నాట్ట. నీసంగతి మాయింట్లో అనుకుంటుండగా వినీ” ఆ పిల్లవాడిని చూచి నాకు నచ్చితే మా అన్నయ్యతో మాట్లాడి ఆ పిల్ల నిప్పిస్తానని “వీరు నిన్ను చూడటానికి వచ్చారు” అవిషయం మీ యిద్దరూ మాట్లాడుకోవచ్చునన్నాడు రావు.

శివుడు నవ్వుతూ “అయ్యోగారిని చూచుకోనీ మాట్లాడుకుందాం” అన్నాడు. “నాయనా! పెళ్లి సంప్రదింపులు మీ వాళ్లతో చెయ్యాలా! లేక నీతోనే నరేపాతుందా! కట్టుమీద ఆక ఏమన్నా ఉందా!” అని అడిగింది.

శివుడు “అమ్మీ మన సుందరరావుకు తెలుసులెండి.”

“నరే పిల్లనుకూడా చూసుకుంటావు గారు” అంది.

శివుడు అట్లాగే వచ్చాడు. అవిడ బయట నంచుంది. రావు “మా యింట్లో వాళ్ళు చెప్పారుగా పిల్ల స్వభావ దూగిపిట. మంచి తెలివగలది టాకూడానూ, ఏదైనా ఉద్యోగంలో ఉన్నవాడి కిచ్చి చెయ్యాలని కండ్లీ చూస్తున్నాట్ట. నీతోటాని కేమీ అభ్యంతరం ఉండకు. ఇక చూసుకో అన్నాడు. “నరే నాసంగతి చూచి పెట్టావుగా వేడిలోనేడి మా నల్లపిల్లనుకూడా మనస్సే ఎవరినే చూచిపెట్టు” ముగి శివుడు వచ్చాడు. “అది నావేతిగాను దానికి మనస్సే వున్నావంటూ” సుందరరావు వెళ్లిపోయాడు.

సుందరమ్మ కుడితి తొట్లోకి నీళ్ళు తోడుకుంటూంది. రామయ్య పిల్లలుకు క్లబ్ పాకలోకి వెళ్ళాడు. భ్రీమరం. శ్రీస్వస్థతులాభారం చదువుకుంటోంది. సుబ్బక్క-నెత్తిమీద మునుకు నడుకుంటూ సుందరం! సుందరం! అని పిలుచుకుంటూ దొడ్లోకివచ్చి నూతిపల్చింపాడ కూలబడింది.

సుంద—రావే ఆక్కా! సుప్పిగాడి పెళ్లి నిశ్చయం చేశారులే!

ఆక్క—అయ్యో! ఏం పెళ్ళి ఏం లోకమో? చేసి నవి యింతవక్క—గా అభూరించివై గదా! ఇక కోరవచి.

సుంద—అదేమిటి?

ఆక్క—అదేమిటే తల్లీ! భ్రీమరంబ కల్లి సంసారం భగ్యంబే నాయనా! ఏం చెప్పను.....

సుంద—అయ్యో! అయ్యో! అదేమిటే? శివుడు కలూసేనా!

ఆక్క—అయ్యో! వాడికేం మాయలోగేమే పోకు లాగా ఉన్నాడు.

సుంద—అయితే అదేమిటో త్వరగా తేలువే!

ఆక్క—నాకు అడకులేదే! వాడమ్మ కడుపుకాలా రెండ్లోపెళ్ళి చేసుకు తగలదాడే! భ్రీమరం కొంప తీశాడే తల్లీ!

అంటూ కోకం పొరంభించింది. సుందరమ్మ ఎడ గుండెపడి “అయ్యో తల్లీ! చేతులారా నీగొంతుకోశామే. భ్రీమరమ్మ తల్లీ! అంటూ పాకలోనికి వచ్చి భ్రీమరంబపక్క—చెరికిలబడింది. కూతుర్ని ఒడిలోకి తీసుకుంది. భ్రీమరని దిగాలపడి. ఇదేమిటోవని గృహించటానికి ప్రయత్నిస్తోంది. “అయ్యో! ఎంతవని చేశావురా. శివుడూ!” కూతురు కొంపతీశావుగదరా! రెండ్లోపెళ్ళి చేసుకోవనినంత విషం ఏం పోశారురా నాయనా!” అంటూ సుబ్బక్క దొడ్లోంచి యింట్లోకి వచ్చింది. భ్రీమరం గదిలోకిపోయి ఏడు పొర్రగభించింది. రామయ్యకు ఈ సంగతి నూరయ్యు చెప్పాడు. ఇంట్లెల్లి పాది దుఃఖపడారు. కొంతసేపటికి “ఆక్కా ఈసంగతి ఎవరు చెప్పారో” అని సుందరమ్మ అడిగింది.

నుండరమ్మ "తల్లీ! నేనే కళ్లారా చూచానే. సముద్ర స్నానానికి మొన్న బందరు వెళ్లా. మన మామకొడుకు రాముణ్ణి బందరు బడలాయించారుగా- సరసరి ఆక్కడీకే వెళ్లా. వాడివెళ్లం చూడవీడిగా ముస్తాబు చేసుకొని వెండి చెయిలూ పీటలూ పుక్కవారింటికి చేరేసమయే "వార్షింటో యివార్షి వీమీటేనని ఎరక్కపోయి అడిగా" అది ఆకుని అందకుండ పోకనుపొందకుండా "పెళ్ళి చూడవీడిలే- వాళ్ళు మాకు స్నేహితులు వార్షి పెద్దపిల్ల పెళ్ళి" అంది. "లోకమో సాక్షో వని ఏ ఊరినున్నారని" అడిగా. "గుంటూరు గిన్నవూరు- కాలేజీ మాస్టరు. చిన్నవాడే" అంది. అనేప్పటికే వాగుండె దడదడలాడి శివుడుగాడు కాదు గదా! ఆనుకున్నా. రాముడు వెళ్ళాం ఒకసారిమీ మాకి "అ సుం బంధం చాలా అనుకూలం దే కానీ పెళ్ళి మీద పెళ్ళి అదే వంక" అంది. "ఇక నాకు కళ్ళు చల్లపడ్డాయి. ఇక్కడే అగ్గుం వేళ వెళ్ళిమాతును గదా శివుడుగాడే పృత్యక్షమై స్నేహితులూ నవ్వుతూ వేలూ పీటల మీద కూర్చుని అర్చరాత్రి అర్చరాత్రి దొంగపెళ్ళి కాస్తా దూ-దూ- అనిపించుకు వెళ్ళాడు. పిలయత్యం చెంపను చూడకు కన్ను అదీ బాగానే ఉంది. ఈ కటికిముండా కొడుకు పాలపడింది. పీటలమీద కూర్చుండే శోభన పెళ్ళిమాతులూగుంది. నను ర్మలాడిన బొందపాపలాగానే ఉంది" అంది. నుండరమ్మ ఏడుమా "అక్కా! యింకా చెప్పకే నేను వివలేనంటూ ఏడిచింది.

అవూరి కరణంగారూ - సామాకారు ఆంజయ్య నుండరమ్మను ఓదార్చి శివుడు దుంపలెంపి దొంగ పెళ్ళి రద్దుచేయించి బహుంధభాండాలు బద్ధంకొడతామని శివుడికి వర్తమానం పంపారు.

స్నేహితుల హితోపదేశంతో నైతేనేం - అంతరాత్మ పునోభ్యంతో నైతేనేం తనప ఆపీయం కలచని భ్రమ రాంజను ఏదోవిధంగా ఒకకంట కనిపెట్టుకున్నాండా అని నిశ్చయించుకున్న శివుడు ఈ సావార్షి దాష్టికం తోనూ ఆత్మమామల చూడవీళ్ళతోనూ మనసు విరుమకుని కట్టుం దబ్బుతో తండ్రి కొనిచ్చిన యకరం ప్రభు రాంజనేర సర్వవత్కు-అతో రిజిషరుచేసి "మీరం చేయదలచినాసరే వా సమాధానమిదేనని ఆ దాక్ష్మ్య మెంట్లు ఒక స్నేహితుడిచేతికిచ్చి పంపాడు.

"మాకారా! యింతచేస్తే ఆ ఎకరం రాలిందని కరణం పుగలట్లు కొట్టాడు." నన్నా ఎకరం ఉద్ధరించుండా. ఈ ఒక్క-పొట్టను తమ్ముడైనా పోషిస్తాడు. ఎట్లా

కావాలో అట్లాగే అవుతుంది. ఆ కాకితాలు తిప్పివంపమ"ని భ్రమరం తల్లిని నొక్కొంది.

13

రోజులూ నెలలూ గడచినై, భ్రమరం పొన్నన్నై లేచి పనిపాటలు చేసి స్నానం చేసి తులకమ్మదగ్గర కళ్ళు మూసుకు కూర్చుంటుంది, పని చలాకిగానే చేస్తుంది గాని ఎప్పుడూ మానంగానే ఉంటుంది. వేగంటానికి కూడా పొరుగింటిపోను.

భ్రమరం పెద్దంట్రోమాతురు చిట్టక్క కలకత్తాగుంచి వచ్చింది. భ్రమరాన్ని ఓదార్చింది. నవ్వు పెట్టినాడు చేసినట్టుగానుండా ఈనాడు చేసున్నయావం గా గౌరీ పూజచెయ్యి ఏక న్యాయం జనకుతుంది. సాహసం గూడా వినియోగించు. నేను తోడుగా ఉంటానని ఊతనిచ్చింది. మధ్యాహ్నం గుంటూరువెళ్ళి మనవటి రోజు సాయంత్రంబండిలో తిరిగివచ్చి భ్రమరంనో గదిలో ఒకగంటసేపు మాట్లాడి వెళ్ళిపోయింది.

భ్రమరం రెండు పెద్దచీరలు తోలుపెట్టాలో నన్నుపని తల్లిని నగలూ, పాతికరూపాయలూ యిస్తుంది. నుండరమ్మ "అయ్యా! అదేమీలే ఎమన్నా ఆప్రతిష్ట తెస్తారేమీలే! ఇక్కడికే తలత్రోవాలేకుండానే ఉచ్చి పోతుంటే" అంది. భ్రమరం కొంతగా "అమ్మా! కంటుంబానికేమీ ఆప్రతిష్ట రానియ్యను. పాపం" మిగు నాకు మగడ్డి కట్టారేగాని అకడ్డి నీసుమరాలేకపోయాను. నేను ఆపని తంటాలుపడి పూర్తి చేసుకుందామని చూస్తున్నా, నాపని సఫలమవుతుండా అందరికీ సునో వమే లేకపోతుండా ఆ సైనిషయం నే చేప్పలేను. నగలకే వచ్చిన ఫరవాలేను. చిట్టక్కయ్య వెంటనే ఉంటుంది. దిగులుపడకండని తులకీకి తల్లికి ననుస్కూరం చేసింది.

14

బందరునుంచి పిప్పిల్ల కొడుకు వివాహానికి శివుడికి ఆహ్వానంవచ్చింది. పరీక్షలు జరుగుతూ ఉండుటంచేత శివుడికి కలవదొరకలా. అందుచేత రెండోవెళ్ళాలో పద్మావతిని ఏళ్లార్థం కొడుకుని గుంటూరులో తెల్లవార కట్టబండిలో అడవవార్షిపెట్టిలో ఎక్కించి బందరువంత్రు తున్నాడు. లెజవాడ స్నేహితులూ రెండు అగటంతోనే భ్రమరాంబా చిట్టక్కయ్య అడవవార్షి పెట్టిలోనే ఎక్కి పద్మావతికి చెరిఒకవైపునా కూర్చున్నారు.



వీర్యవంతులని పద్యం ఒదిగి కూర్చుంది. భ్రమరం పద్మావతి చేతిలో ఉన్న కుర్చీవాదినీయించి ఒక్క-మొఖం వేసింది. ముఖం చిట్టించి కన్ను మలిపింది. చిట్టకాయ్య భ్రమరం గొంతు సరుసుని కళ్లు తుడుచు కుంది.

ఒకటి రెండు స్టేషన్లు దాటిన తరువాత పద్మా భ్రమరానికీ మాటలు కలిసినై. తెజనాడలో కొన్న మల్లపాల చెంట్లు తానూ చిట్టక్కా చెరిఒకటి నెట్టు కొని పద్మావతికీ కూడా ఒకటిచ్చింది. భ్రమరం చిన్న మాట ఒకటి కుర్చీవాది మెడలో వేసింది. పెట్టంతా మల్లపాల వాననలో పలకుచించింది. పద్మిని యిద్దరి సుధ్యా విస్తరించి కూర్చుంది.

రైలు సారింది. పద్మావతి “అక్కా-గారూ! ఆ నాగవత్తు ఎంతయిందనీ” అడిగింది: భ్రమరం వచ్చతూ “బాగా ఉందా! మానువందలయింది పచ్చటి మీ చేతికి ఇది ఎ-గో బాగుంటుందని చకచకా తన చేతినుంచి బాల్చి పద్మావతి దండ చేతికి తోడిగింది. పద్మావతి మెగ మాటలంపడికూడా నగమీద ఉండే మోజాతో ఊసుకుంది. చిట్టక్కా పద్మావతిని చూచి “బాగున్నా వమ్మా! నిన్ను బట్టి ఆ పచ్చతన అంద మొచ్చిందిగాని దానిని లిగుతారేదంది. పద్మిని సవ్వి ఊరకుని అనగాని చూచుకుని మరుసూ. “అక్కా-గారూ మీ పేరేమి” అని ప్పిని అడిగింది.

నా పేరు తుమ్మెద అని భ్రమరం నవ్వింది మీ పేరేమిటి అంది.

తుమ్మెద ఏమిట నే నేపేమీనూ ఈ పేరు వివలా మా మా మానీ లాడుతున్నాడు గానోలు నా పేరు పద్మిని అంది. చిట్టక్కాయ్య నవ్వుతూ నీ రెంటికి జతకూడా కలుస్తుంది. ఇంకేం నవ్వు పద్మానివి అంది తుమ్మెద. రంగులు కూడా తేడా లేదంది ముగ్గురూ నవ్వుకున్నారు.

పద్మిని ఆలస్యంతోపి నిప్ప-పలవృద్ధయం, కేహ సంత ప్రకాశమో మనసంత వికాసం. ఆ రెండు మాడు గంటల్లో భ్రమరానికీ పద్మానికీ ఎంత సంబంధమో అంత నన్నీ హితం వారద్దరికీ కలిగింది. భ్రమరం నవ్వుతూ “ఈ నాగవత్తు చంద్రిచోరం యిస్తాగానీ” నీ కొడు పని ఎప్పుడూ నన్ను ఎత్తుకోనిస్తా?” అని పద్మిని అడి గింది. చిట్టక్కా నవ్వుతూ “నవ్వుకూడా కిచ్చు పొద్దుచూ నీమిటికి కొడుకుస్తాడు అంతపంకూ ఈ పలాడిని నీకు వాస్తోంది. క్షో నా! పల్లలా!” అంది

పార్వతుల్లాగా మీ యిద్దరికీ తగునస్తుందా!” అంది. పద్మిని కిటికీలోంచి పచ్చని చెట్లవంక కాస్తేవుచూని ఏమో మీ మాటలు నా కర్ణం కావటంలేదంది. ఇంతిలో రైలు బందరు చేరింది. పద్మావతి తమ్ముడు బండి మాట్లా డుకు సంచున్నాడు. మీరూ పేటకి రావాలిగా మీ రామమూర్తి గారి యిల్లు మా యింటి ప్రక్కనే, బండిలో ఎక్కండంది. పద్మిని నలుగురూ ఎక్కారు. రామ మూర్తి గారు ఆయన భార్య మాకు తల్లి తోడుగా ఉంటారు. అంది పద్మిని. వాళ్ళ బంధువులంగా బట్టి ఇక ముందు నవ్వు మాకు తల్లితోడులాగా ఉండాలి” అని చిట్టక్కాయ్య “అంది. పద్యం కాస్తే పేదో ఆలూచించి “మీ మాటలు నా కర్ణం కావు” అని ఏవో పుసంకం పొర్రం పొర్రాడు.

బండి ఆగింది. రామమూర్తి యిల్లోకి భ్రమరం నాళ్ళూ వెళ్ళారు. పక్క గుమ్మంలోకి పద్మావతి వెళ్ళింది. రామ మూర్తి ఆఫీసు గదిలోంచి వచ్చి “నవతులిద్దర్నీ కలిపి తీసుకొచ్చానేమిటే? చిట్టక్కా! “అంటూ డాబా మీదకు తీసుకువేశాడు.” “భ్రమరం సంసారం పోతు పడుతుందని నమ్మకం కలుగుతోందంది చిట్టక్కా” “సంశయం లేదన్నాడు” రామమూర్తి రామమూర్తి భార్య కథకు ఘట్టాలు ఏర్పరుస్తోంది.

15

పద్మిని భోజనం చేసిన చివ్వి రామమూర్తి భార్య దగ్గర కూర్చుంది. భ్రమరం చివ్వి పద్మిని పక్క కూర్చుంది. రామమూర్తి భార్య యిప్పుడే వస్తానని తేచి జెప్పింది. పద్మిని భ్రమరం బలు లో కాళ్ళిరామానుజులం సొర్రం ప్పించారు. సంసారతా పత్యియాల్లోకి దిగారు. “పిల్లవా డికి మంచుక మలపళ్ళూ తమకు వివివిగా కూరలూ దొరక్క ఒహం యిబ్బంది పడుతున్నాం శిష్యులతో జాలంది పద్మిని. భ్రమరం తలవంచుకొని “నా కా బాధలేమీ తెలియ వంది” క్షోను భాగ్యవంతులు గనుక మీకేం బాధలు తెలుపై అంది పద్మిని. “కాదు నేనను. సంసారం చేస్తుంటేగా ఆ బాధలు తెలియటానికి మా తండ్రి మాచుకొంటాడంది” భ్రమరం.

పద్మిని అక్కర్వంగా ఏమిటక్కా-గారూ! రైలు ఎక్కా నెచ్చటినుంచీ మీ మాటలు తమాషాగా ఉంటున్నై.

(సంభాషణ)

పాపములు

అనుభవములు

సహజ
వైద్యము

పాపములు

విద్య
మాసము 15

ఈ పరిష్కార నాగరిక పరిష్కారములో మానవుడు పరిష్కారమును నియమించుట అనుసరింపక తాత్కాలిక కార్యములు అనుకూలములు కావడమున నేర్పరచుట తెలిసికొనలేక జైలునందుండును అనుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ పరిష్కారముగా అనుభవించుచున్నాడు. 15, మానసిక, వ్యాధులనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో భూమిమీదనే స్వర్ణమును అనుభవించుట ఎవ్వరియినా పశ్చాత్తాపమును పొందును. మందులు, ఇంజక్షన్లు వలననే పరిష్కారమును పొందుట సహజముగా వ్యాధులను నిర్మూలించు కులభిమును విధానము లిందు పరిష్కారమును పొందును.

సంవత్సరము రూ 3/-

పుటలు
750

సునిశిత వైద్యము

విద్య
పుటలు
100

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్ M. D. L. L. D. గారిచే అంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు:—

డా. వుచ్చా వెంకటరామయ్య N. D. D. M. గారి భాషాంతరీకరణము, సునిశితములగు మార్గములను చికిత్స, వర్ణచికిత్స యొగనిచ్చి చికిత్స మొదలగు విషయములందు విపులముగా వివరింపబడినవి గ్రహించి సాధ్యము కానివిగా వదలివేయుట సృష్టిరహస్యము లనేకములు కాస్త్రముగా ఇందు వివరింపబడినవి.

గ్రంథవిషయము గూచిక కోరిన వారికి పంపబడును.
నిండు క్యాలికోరైడు రూ 4-8-0

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ఇందు పరిష్కార వైద్యమునకు సంబంధించిన పారిశుధ్య సాధనము 24 గలవు. శ్రీలక్ష్మణ అక్షరాస్యులైన పత్రికా రచయిత అక్షరయ్యగారు వ్రాయబడినది. పత్రికాసంపుట

ప్రవైద్య గ్రంథములకు సంబంధించిన మాపెద్ద క్యాటలాగు కోరినవారికి పంపబడును.

ఇంగ్లీషు గ్రంథముల పట్టిక కావలసినవారికి కూడ కోరినచో పంపబడును

పరిష్కార కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడి.

వివరము ఆ సాధనమునకు సంబంధించిన పుటలు 100
పరిష్కార వైద్యమును నేర్పకొనలేకుండును యింత కులభిమును విధానము మరొకటి లేదు. మాటికి పైగా చిత్రింపబడు లున్నవి. మంచి తెలుగు రూ 2-8-0

పుటలు
400

తొట్టి వైద్యము

పుటలు
70

మానే మనగారి ఆధున వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్య వైద్యరీతి, రోగిగోగ్య విశేషము, శిశువోషణము, అను గ్రంథములలోని విషయము లన్నియు తెలుతెల్లముగా యీ గ్రంథమునందు వివరింపబడినవి. రోగులకు కలుగుచుండు అనేక సంకటములకు యీ గ్రంథమున ప్రశ్నితరూపముగా సమాధానములు వ్రాయబడి యున్నవి.

నిండు క్యాలికోరైడు రూ 3/-

పుటలు
300

సుఖ సంసారము

విద్య
పుటలు
100

సంసారమును సుఖవంతముగా చేసికొని ధర్మబద్ధమైన జీవితమును గడిపి తరించుటకు కావలసిన ఆచరణ విధానములు అనేక అర్థ, అధునిక శాస్త్ర గ్రంథముల నుండి సేకరింపబడి ఈ తొట్టమునందు యున్నవి. బడి యున్నవి. అంధుల భాషలో అందరికీ అర్థము కావలసినవిగా వ్రాయబడినవి. ఇంతియే కాదు శాస్త్ర గ్రంథము ఇంతియే కాదు శాస్త్రమును గా చెప్పవలయును.

గ్రంథకర్త: డా. వుచ్చా వెంకట రామయ్య, ఆంధ్రప్రదేశ్ రూ 3/- షెడ్యూల్డ్ క్యాలికోరైడు రూ 4/-

ఆరోగ్య వైద్యము

డాక్టరు: వుచ్చా వెంకట రామయ్య గారిచే రచింపబడినది. ఆరోగ్యమును గూర్చిన సమగ్రములను నిర్మించి గూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము వివిధ విషయాలను గురించి వివరించినవిగా వ్రాయబడినవి. విద్యార్థులకు ఎటుల సుఖమును తెచ్చుటకు గాని ఈ గ్రంథము సంపూర్ణముగా సమాధానము చెప్పవలయును. రూ 1/-

